

9月の食育だよ！

令和6年 どんぐり保育園



秋へと移り変わるこの時期、自然の恵みが豊かになります。
9月は多くの食材が旬を迎え、旬の食材を味わいながら、食の大切さを学ぶ絶好の機会です。改めて食べ物の大切さについて考え、バランスの取れた食生活を心がけましょう。



9月9日は食べ物を大切にする日

食べ物を捨てない（ナイン）、残さない（ナイン）の語呂合わせ。
私たちが毎日食べている食べ物は、多くの人の手と自然の恵みによって作られています。農家の方々が、太陽の光を浴びて育った食材に感謝し、食べ物を残さず食べるように心がけましょう。



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

成長に必要な栄養素

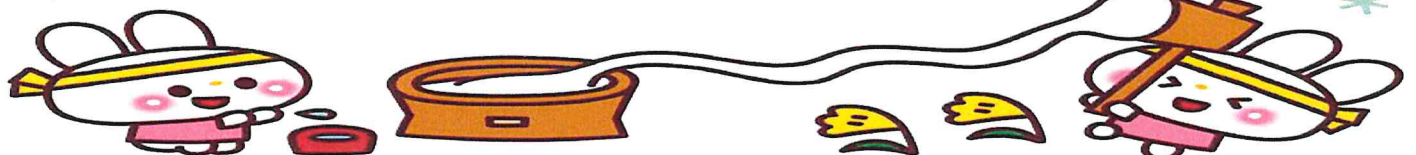
食事は、さまざまな栄養素をバランスよくとることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。

これらをしっかり摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。



十五夜9月17日（火）

十五夜は一般的に中秋の名月といわれます。
秋の美しい月を鑑賞しながら、収穫に感謝する行事です。初秋は台風や長雨が続きますが、中秋になると秋晴れも多く、空が澄んで月が美しく見えます。
収穫祝いの意味合いから、「芋名月（いもめいげつ）」と呼ばれることも。





令和6年 どんぐり保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
2日(月)	ドライカレー 野菜サラダ 春雨スープ オレンジ	牛乳 スイートポテト	合挽ミンチ 豚レバー 大豆 卵 チーズ 牛乳 生クリーム	米 押麦 カレー粉 油 春雨 ごまドレッシング さつま芋 バター 砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン レーズン マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー パプリカ にんにく 小松菜 オレンジ
3日(火)	あわご飯 へちまのみそ汁 白身魚のケチャップあん 千切りイリチー パナナ	牛乳 チーズサブレ	白身魚 豚肉 ゆし豆腐 みそ 粉チーズ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 糸こんにゃく 小麦粉 砂糖 バター	生姜 玉ねぎ えのき ビーマン 切干大根 人参 椎茸 へちま ねぎ パナナ
4日(水)	牛丼 白菜の梅あえ オクラのみそ汁 パイン	牛乳 ちんびん	牛肉 ちくわ 糸かつお 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 糸こんにゃく ちんびんミックス 油	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース にんにく 白菜 きゅうり オクラ えのき パイン
5日(木)	玄米ご飯 魚の西京焼き 大根の煮物 そうめん汁 りんご	牛乳 ピザトースト	きんめだい みそ 鶏肉 大豆 ウインナー チーズ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 そうめん 食パン バター	長ネギ 生姜 大根 人参 椎茸 いんげん ねぎ 玉ねぎ ビーマン りんご
6日(金)	五目うどん かきあげ 青菜とコーンとえ物 ヨーグルト	牛乳 油みそおにぎり	鶏肉 かまぼこ もずく 卵 フィッシュソーセージ みそ のり ヨーグルト 牛乳	うどん 小麦粉 油 ごま 米	人参 生姜 白菜 長ねぎ 椎茸 南瓜 玉ねぎ ほうれん草 コーン
7日(土)	中華丼 春雨のごま和え きのこのスープ 黄桃缶	牛乳 パウムクーヘン	豚肉 ツナ 鶏肉 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油 パウムクーヘン	白菜 人参 テンゲン菜 椎茸 生姜 きくらげ きゅうり パプリカ 大根の葉 えのき しめじ 黄桃缶
9日(月)	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが アーサ汁 オレンジ	牛乳 黒糖ちんすこう	納豆 みそ ツナ 豚肉 あおさ 豆腐 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにゃく ラード 小麦粉 黒糖	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース オレンジ
10日(火)	麦ご飯 れんこん入り鶏つくね ブロッコリーポテト おつゆ麩のみそ汁 りんご	牛乳 人参スコーン	鶏ミンチ 豆腐 牛乳 ウインナー みそ 豆乳	米 押麦 パン粉 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 油 おつゆ麩 ケーキミックス チョコチップ	玉ねぎ れんこん 生姜 ブロッコリー キャベツ 大根の葉 りんご 人参
11日(水)	沖縄そば きゅうりとしらす和え 焼き芋 パイン	牛乳 中華風 ちまきおにぎり	三枚肉 かまぼこ しらす 鶏肉 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 米 ごま油	きゅうり ねぎ パイン たけのこ 人参 椎茸
12日(木)	あわご飯 鶏肉のピザ焼き ポテトサラダ コーンクリームスープ シャインマスカット	牛乳 りんごマフィン	鶏肉 チーズ 枝豆 牛乳 卵	米 もちきび 油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 人参 パプリカ コーン りんご缶
13日(金)	玄米ご飯 魚の揚げおろし煮 ひじきの五目煮 南瓜のみそ汁 パナナ	牛乳 さつまいもクッキー	白身魚 ひじき 鶏肉 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス さつま芋 バター ごま	大根 貝割大根 人参 たけのこ いんげん 南瓜 玉ねぎ 生姜 大根の葉 パナナ
14日(土)	焼肉チャーハン 大根の和え物 厚揚げのみそ汁 パイン	牛乳 ソフトぼうろ	牛肉 豆腐 ちくわ みそ 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 ぼうろ	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 大根 きゅうり 白菜 えのき パイン
16日(月)	 敬老の日(公休日) 				
17日(火)	あわご飯 麻婆豆腐 スパゲティーサラダ 中華スープ オレンジ	アイスクリーム 星食べよ	豆腐 豚ミンチ みそ 鶏肉	米 もちきび 片栗粉 ごま油 砂糖 サラスパ マヨネーズ 油 ごま アイスクリーム 星たべよ	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にんにく 生姜 パプリカ きゅうり ちんげん菜 コーン オレンジ
18日(水)	わかめご飯 かぶのみそ汁 レバーフライ・甘だれ漬け 南瓜サラダ パイン	牛乳 黒ゴマ おからクッキー	わかめ 豚レバー 卵 チーズ 油揚げ みそ 牛乳 おから	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター マヨネーズ ごま	南瓜 にんにく かぶ 枝豆 貝割大根 パイン
19日(木)	きのこご飯 鮭のみみじ焼き ひじきの白和え さつま汁 りんご	牛乳 揚げパン	鶏肉 鮭 ひじき 豚肉 みそ 豆腐 牛乳 きな粉	米 マヨネーズ 砂糖 ごま さつま芋 パン 油	しめじ えのき 椎茸 ねぎ 人参 パプリカ からし菜 大根 ごぼう りんご
20日(金)	焼きそば オムレツ 牛肉スープ 杏仁フルーツ	牛乳 ジュージーおにぎり	豚肉 青さのり オムレツ 牛肉 豚ミンチ ひじき 牛乳	中華麺 油 ごま油 ごま 杏仁豆腐 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 椎茸 ビーマン 大根 コーン にんにく 生姜 えのき ねぎ みかん缶
21日(土)	すき焼き風丼 納豆 里芋のみそ汁 パナナ	牛乳 ココアワッフル	鶏肉 豆腐 納豆 みそ 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 里芋 ココアワッフル	白菜 人参 長ネギ 椎茸 小松菜 しめじ パナナ
23日(月)	 振替休日 				
24日(火)	さつま芋ご飯 さばの蒲焼き風 きんぴられんこん 玉ねぎのみそ汁 黄桃缶	牛乳 お麩ラスク	さば 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 さつま芋 ごま 片栗粉 油 砂糖 糸こんにゃく ごま油 おつゆ麩	生姜 れんこん 人参 には 玉ねぎ ねぎ 黄桃缶
25日(水)	麦ご飯 とんかつ キャベツの梅和え ひじき炒め煮 大根のみそ汁 パイン	牛乳 お絵かきパン	豚肉 ひじき さつま揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 食パン チョコ	キャベツ きゅうり 人参 もやし いんげん 大根 大根の葉 パイン
26日(木)	黒米ご飯 魚のトマトマリネ 牛肉とごぼうの炒め煮 青菜と卵のみそ汁 パナナ	牛乳 紅芋くずもち	銀ダラ 牛肉 卵 みそ 牛乳 きな粉	米 黒米 小麦粉 油 砂糖 里芋 ごま油 くず粉 紅芋粉	トマト 玉ねぎ ごぼう 人参 ちんげん菜 長ネギ パナナ
27日(金)	オムライス ブロッコリーサラダ クリームスープ フルーツヨーグルト	ミルク ココアクッキー	鶏肉 卵 ツナ ウインナー 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	米 バター マヨネーズ ごま じゃが芋 砂糖 ココア ケーキミックス	玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー コーン パプリカ マッシュルーム セロリ みかん缶
28日(土)	ガパオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ オレンジ	牛乳 ドームケーキ	豚ミンチ 豚肉 牛乳	米 油 ごま 砂糖 ごま油 ビーフン ドームケーキ	玉ねぎ ビーマン パプリカ コーン にんにく ほうれん草 えのき 人参 椎茸 長ねぎ オレンジ
30日(月)	☆お誕生日会☆ コーンライス 鶏のから揚げ 野菜サラダ クリームスープ パナナ	ジュース お誕生日ケーキ	ハム 鶏肉 卵 チーズ ウインナー 牛乳	米 押麦 バター 油 片栗粉 砂糖 ごま じゃが芋 ケーキ	コーン にんにく レタス ブロッコリー パプリカ 人参 パナナ



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





離乳食献立表<その1>

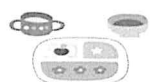
令和6年 どんぐり保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
2	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐とブロッコリーの柔らかか煮 白菜と人参の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	さつま芋とりんご煮
月	(主な材料)米 豆腐 ブロッコリー 白菜 人参 玉ねぎ オレンジ			さつま芋 りんご
3	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 玉ねぎとオクラのつぶし煮 ゆし豆腐 バナナ	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 玉ねぎとオクラの柔らかか煮 ゆし豆腐 バナナ	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 人参 玉ねぎ オクラ ゆし豆腐 バナナ			鶏ミンチ いんげん キャベツ
4	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 アーサ汁 オレンジ	野菜丼 南瓜の柔らかか煮 アーサ汁 オレンジ	野菜おじや
水	(主な材料)米 しらす 白菜 人参 玉ねぎ 南瓜 あおさ オレンジ			ささみ きゅうり トマト
5	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚の青菜あんかけ 大根と人参の柔らかか煮 じゃが芋のみそ汁 りんご煮	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 小松菜 大根 人参 じゃが芋 りんご			豆腐 ブロッコリー 玉ねぎ
6	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 もずくと豆腐のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 バナナ	全粥 もずくと豆腐の柔らかか煮 南瓜の柔らかか煮 青菜のすまし汁 バナナ	野菜おじや
金	(主な材料)米 もずく 豆腐 南瓜 ほうれん草 バナナ			鶏ミンチ 人参 オクラ
7	10倍粥 きゅうりと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 きゅうりと白菜のつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと青菜の柔らかか煮 きゅうりと白菜の柔らかか煮 人参のすまし汁 オレンジ	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料)米 ささみ ちんげん菜 きゅうり 白菜 人参 オレンジ			さつま芋 りんご
9	10倍粥 青菜と玉ねぎのペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 青菜と納豆のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 青菜と納豆の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 人参 小松菜 納豆 玉ねぎ オレンジ			あおさ 冬瓜 トマト
10	10倍粥 じゃが芋とブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋とブロッコリーのつぶし煮 キャベツのすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋とブロッコリーの柔らかか煮 キャベツのすまし汁 りんご煮	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ じゃが芋 ブロッコリー キャベツ りんご			白身魚 人参 オクラ
11	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすときゅうりのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 トマトのすまし汁 オレンジ	全粥 しらすときゅうりの柔らかか煮 さつま芋の柔らかか煮 トマトのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
水	(主な材料)米 しらす きゅうり さつま芋 トマト オレンジ			ささみ 人参 玉ねぎ 青さりのり
12	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 トマトときゅうりつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 りんご煮	全粥 ささみと人参の柔らかか煮 トマトときゅうりの柔らかか煮 じゃが芋のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ 人参 トマト きゅうり じゃが芋 りんご			しらす 冬瓜 ブロッコリー
13	10倍粥 南瓜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と大根のつぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 南瓜のすまし汁 バナナ	全粥 鮭と大根の柔らかか煮 人参といんげんの柔らかか煮 南瓜のすまし汁 バナナ	さつま芋とりんご煮
金	(主な材料)米 鮭 大根 人参 いんげん 南瓜 バナナ			さつま芋 りんご
14	10倍粥 しらすと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと青菜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 しらすと青菜の柔らかか煮 白菜ときゅうりの柔らかか煮 人参のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
土	(主な材料)米 しらす ほうれん草 白菜 きゅうり 人参 オレンジ			鶏ミンチ 南瓜 玉ねぎ
16	敬老の日(公休日)			
17	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐のそぼろ煮 人参と玉ねぎの柔らかか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや
火	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 オレンジ			わかめ じゃが芋 トマト



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





離乳食献立表<その2>

令和6年 どんぐり保育園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
18	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 冬瓜ときゅうりのつぶし煮 オクラのすまし汁 パナナ	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 冬瓜ときゅうりの柔らか煮 オクラのすまし汁 パナナ	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 冬瓜 きゅうり オクラ パナナ			白身魚 キヤベツ 人参
19	10倍粥 さつまいもとりんごペースト すまし汁	7倍粥 鮭と人参のつぶし煮 大根とひじきのつぶし煮 豆乳さつまい りんご煮	全粥 鮭と人参の柔らか煮 大根とひじきの柔らか煮 豆乳さつまい りんご煮	野菜おじや
木	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 ひじき さつまい 豆乳 りんご			しらす ブロッコリー 玉ねぎ
20	10倍粥 キャベツと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とトマトのつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐とトマトの柔らか煮 青菜とキャベツの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 トマト ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ オレンジ			鶏ミンチ ひじき 人参
21	10倍粥 人参とブロッコリーのペースト すまし汁	7倍粥 納豆と白菜のつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 青菜のすまし汁 パナナ	全粥 納豆と白菜の柔らか煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 青菜のすまし汁 パナナ	さつまいのりんご煮
土	(主な材料)米 納豆 白菜 人参 ブロッコリー 小松菜 パナナ			さつまい りんご
23 月	振替休日			
24	10倍粥 さつまいペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 さつまいのつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 さつまいの柔らか煮 人参のみそ汁 オレンジ	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 青さのり さつまい 人参 オレンジ			わかめ いんげん 冬瓜
25	10倍粥 キャベツときゅうりのペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とひじきのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 りんご煮	全粥 豚肉とひじきの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 りんご煮	野菜おじや
水	(主な材料)米 豚肉 きゅうり ひじき キャベツ 人参 わかめ りんご			しらす トマト オクラ
26	10倍粥 トマトと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とトマトのつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 白菜のすまし汁 パナナ	全粥 白身魚とトマトの柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 白菜のすまし汁 パナナ	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 トマト ちんげん菜 玉ねぎ 白菜 果物			ささみ 大根 人参
27	10倍粥 人参とりんごペースト すまし汁	7倍粥 人参のそぼろ煮 ブロッコリーと大根のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 りんご煮	全粥 人参のそぼろ煮 ブロッコリーと大根の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
金	(主な材料)米 人参 鶏ミンチ ブロッコリー 大根 じゃが芋 りんご			豆腐 あおさ 玉ねぎ
28	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜丼 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	さつまいとりんご煮
土	(主な材料)米 しらす 白菜 人参 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 オレンジ			さつまい りんご
30	10倍粥 じゃが芋と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 じゃが芋と青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 じゃが芋と青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 人参 じゃが芋 ほうれん草 わかめ オレンジ			しらす きゅうり キャベツ

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、
 個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。
 進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

子どもが扱いやすい
食器を選ぼう

あまりに大人が食べさせてしまうと、子ども
 が自分で食べようとしなくなります。食器も、
 縁が立ち上がっていてすくいやすい器や、底
 にすべり止めのついた器など、子どもが使い
 やすいものを選ぶようにし、ひとりでおべ
 ょうとする意欲を育てていきましょう。

5大
アレルゲン

離乳食とアレルギー

食物アレルギーは、検査で数値が高くて
 もその食べ物を食べて症状が出なけれ
 ば、食べ続けても大丈夫であると考えら
 れ始めています。けれども、離乳食につ
 いては医師と相談しながら進めることが
 重要です。そして、なるべく米や野菜と
 いった日本人の体質に合った食品を使用
 し、子どもの成長の段階に応じた調理法
 を心がけましょう。成長するにつれて自
 然と治ることも多いので、それまでは代
 替食を用意するなど、栄養不足になら
 ないように気を付けましょう。